

منافع الأغذية ودفع مضارها

لأبي بكر الرازي

عرض: حسان الكاتب

تحقيق: حسين حموي

هذا الكتاب القيمة التي صنفها الرازي في أهمية الغذاء كتابه «منافع الأغذية ودفع مضارها» ٠٠ إذ أنه بحث فيه ما يناسب الأجسام في أيام المرض، وما يناسبها في حالة الصحة، وما يوافق اجتماعه في وجبة واحدة، وما لا يوافق، وقد سماه كل من ابن القفطي ٠٠ وابن النديم (كتاب دفع مضار الأغذية) وهو مقالتان، يذكر في الأولى منهما ما يدفع به ضرر الأطعمة في كل وقت ومزاج وحال ويذكر في الثانية قولين :

آراء جالينوس ٠ لقد طبع كتاب الرازي هذا في المطبعة الخيرية بمصر سنة (١٣٠٥ هـ) في (٦٨) صفحة بالقطع الكبير ودون بهامشه دفع المضار الكلية للشيخ الرئيس ابن سينا ويوجد منه نسخة مخطوطة في مكتبة ميونيخ برقم (٨٤٠) وباريس برقم (٢٨٦٨) وفي مكتبة اسكوريال برقم (٨٢٨ و ٨٦٦) ترجم الى اللاتينية تحت عنوان :

(De Aliment oriem Correctione neenon-devielus).

ثم أخيراً جمعت المقالتان في كتاب صدر تحت عنوان : (منافع الأغذية ودفع مضارها) بدون أية شروح، وقد صدرت الطبعة الأخيرة

الأول : عن طريقة استعمال الأغذية ٠

الثاني : في طرائق دفع التخم ومضارها ٠

ويذكر أن الرازي قام بتأليف هذا الكتاب للأمير أبي العباس أحمد بن علي، ومما قاله علامتنا الرازي في مقدمة الكتاب : « رأيت أن أولف كتاباً في دفع مضار الأغذية تماماً مستقصى أبلغ وأشرح مما عمل الفاضل (جالينوس) فانه سها وغلط في كثير من كتابه ٠٠٠ الخ » ونستوحي من هذه المقدمة أن أبا بكر الرازي صحح لجالينوس الذي يعتبر مع أبقراط (أبوي الطب اليوناني) ونستدل على مدى ثقته بمعارفه وثقافته والعلوم التي اكتننها ليصحح وينقض بعض

تشخيص المرض ووصف العلاج أصابوا والا
تكلم الرازي في ذلك .

كان أبو بكر الرازي طبيب الدولة
العربية الأول ، وكان عارفاً بطب الاغريق ،
وطب فارس ، وطب الهند .

لقد دفع ملك فرنسا لويس الحادي عشر
المبالغ الباهظة لشراء مؤلف واحد من مؤلفات
الرازي هو كتاب (الحاوي) الذي يضم
معارف في الطب منذ اليونان حتى تلك الفترة
التي كان يعيشها ، وبقيت أوروبا تتمتع به
مرجعاً أساسياً في الطب مدة تزيد على ٤٠٠
سنة .

ولقد أقامت فرنسا لصاحب كتاب
الحاوي (الرازي) نصباً تذكاريّاً في كلية
الطب في باريس وما أوجنا نحن العرب أن
نقيم له تمثالاً في كل جامعة وفي كل كلية طب .

وتذكر المصادر أن عدد الكتب التي ألفها
الرازي في الطب (٥٦) كتاباً وفي العلوم
الطبيعية ٣٣ كتاباً وفي المنطق ٨ كتب وفي
الرياضيات ١٠ كتب وفي الفلسفة ١٧ كتاباً
وفي علوم ما وراء الطبيعة ٦ كتب وفي الكيمياء
١٣ كتاباً وله ١٠ كتب في مواضيع أخرى
مختلفة ويأتي في زمرة كتبه الكبيرة « الجامع »
و « الكافي » و « المدخل » و « الملكي » و
« الفاخر » على أن كتابي (الحاوي
والمنصوري) يعتبران على رأس مؤلفاته
واليهما يعود الفضل في شهرته وذيوع صيته
في جميع البلدان . كما يعد كتابه في الجدري
والحصبة على رأي نيوبرجر سفيراً من أئمن
الكتب حيث ترجم الى اللاتينية سنة ١٤٩٨
وسنة ١٥٤٨ ، وترجم الى الانكليزية
وطبع في لندن سنة ١٨٤٧ ،
وترجم الى الفرنسية وطبع في باريس سنة
(١٧٦٣) وسنة (١٨٦٩) وترجم الى الالمانية

بتحقيق الأستاذ حسين الحموي واصدار دار
الكتاب العربي في سورية عام ١٩٨٤ م وقد
بذل الأستاذ الحموي في تحقيق الكتاب وشرحه
جهوداً مشكورة بحيث أصبح الكتاب مع
الشروح التي أضافها ٠٠ يقع في ٣٦٥ صفحة
من القطع الكبير .

●● وقفة مع مؤلف الكتاب :

يعتبر أبو بكر الرازي من أشهر الأعلام
في العلم والطب والفلسفة عند العرب ٠٠٠
لا يل في العالم أجمع اذ كان يسميه كتّاب
اللاتينية (رازيس Rhazes) . ولقب
بالرازي نسبة الى مسقط رأسه .

ولد في الري وعاش فيما بين (٢٥٠ -
٣٢٠) هجرية (٨٦٤ - ٩٣٢) ميلادية
وقضى حياته في بغداد ، وتوفي فيها ، وكان
موسوعة في العلوم ، وهناك رواية متواترة
بين مؤرخي العلوم أن الرازي كان في بداية
حياته يتعامل بالصرافة . وقد نال شهرة
مرموقة في الطب والمنطق والهندسة وقدم
انتاجاً يستحق التقدير في هذا المجال .

أولع الرازي بالموسيقا والغناء ونظم
الشعر في صغره واشتغل بالسيمياء والكيمياء ،
ثم عكف على الطب والفلسفة في كبره فنبغ
واشتهر ، وتولى تدبير مارستان الري أي
(مشفى الري) ثم رئاسة أطباء بيمارستان
المقتدر في بغداد .

وصفه أحد أصحابه قائلاً : كان
شيخاً كبير الرأس ، مسقطه ، وكان يملئ في
مجلسه ودونه تلاميذه ، ودونهم تلاميذهم ،
ودونهم تلاميذ آخر ، فيجيء المريض فيذكر
مرضه لأول من يلقيه ، فان كان عندهم علم
أفادوه والا تعداهم الى غيرهم ، فان أصابوا في

شقيقي على دراسة هذا المرض وحدد أوصافه بدقة وشخص مظاهره ، وأشار الى ضرورة الفحص الدقيق للقلب والنبض والتنفس والبراز ، والى ارتفاع الحرارة المساعد على انتشار الطفح في الجسم بعد انتشاره خلف الأذن والفم فعالج هذا الداء المسمى (الحصبة) وألف كتاباً حوله ، فأنقذ بذلك حياة الأطفال من السحرة والكاذبين ، وكان أول المتحدثين عن (الجديري) في معالجة دقيقة بعيدة عن الأوهام .

ثم تتابع خديجة الحديث . كان شقيقي يكدرّس وريقات في صندوق خاص ، حكمت عليه بالتفاهة ، لكنني بعد وفاته ، أخرجت ما في الصندوق ، فإذا محتواه يقع في ثلاثين جزءاً ، أطلق عليه الأطباء (كتاب الحاوي) لأنه جمع فيه الأمراض ، كما جمع في شخصه اختصاص الأطباء في كل مجال .

●● خطة الرازي في تأليف الكتاب :

يقول أبو بكر الرازي في تحديد نهجه في كتابه :

« واني لما أجّلت الفكر في أن يكون هذا الكتاب تاماً مستقصى في غرضه المقصود ، رأيت أنه ينبغي أن الحق بذكر الأمور الجزئية التي تخص عدداً في دفع مضاره ذكر قوانين وأمور كلية في تدبير المطعم والمشرب جملة ، ورأيت أنه ينبغي أن أجعله مقالاتين ، أذكر في الأولى منهما الأمور الخاصة الجزئية ، وفي الثانية القوانين العامة الكلية . وأنا فاعل ذلك بمشيئة الله عز وجل . وإياه أسأل التوفيق لصواب القول والفعل والعون على ما يرضيه ويقرب اليه ويدني منه . »

وهذا حين نبتدىء فنقول انه لما كان معول الناس في أغذيتهم على الخبز والماء

وطبع في لايبزيغ سنة ١٩١١ وتدل هذه الآثار التي خلفها لنا الرازي على ما له من قدرة على الصبر والتحمل وحب العمل وعلى أنه لم يجد لذة في دنياه الا في رحاب العلم والعمل والتأليف .

تروي لنا شقيقة الرازي (خديجة) عن حياة الرازي فتقول :

كان طلاب العلم يزحفون اليه من جميع البلدان لتلقي المعرفة على يديه ، فكان حجة عصره ، ومرجعاً لكل الحالات المرضية المستعصية . أذكر أن صبيّاً يافعاً جاء يشكو اضطراباً وخوفاً من حالته التي ساءت خلال سفره حتى بدأ يبصق دماً . وقد عجز أطباء بغداد عن كشف مرضه ، فعائنه الرازي بهدوء كبير ، فلم يعثر على السبب ، فطلب من الفتى أن يتريث ويصبر فحالته لا تشير الى خطر ، اذ ليس لديه التهاب رئوي أو سرطان وهنا تعالى صراخ المريض وانهمرت دموعه قائلاً :

اذا كان أمهر الأطباء عاجزاً عن معرفة ما بي فسلام علي واستمر أخي يقلّب السبب فسأله : أي ماء شربت في رحلتك ؟ أجاب الفتى : لقد شربت هنا وهناك من ماء الآبار والمستنقعات . قال الرازي : لا شك أنك ابتلعت علقه دموية تثبتت في أمعائك ، ارجع غداً لأجري لك العلاج المناسب .

وفي اليوم التالي حضر الفتى ومعدته فارغة بحسب توصية الطبيب ، الذي طلب منه تناول (نبتة الطحلب) حتى ضاق ذرعاً بها . ثم أجرى له عملية القيء . لا عملية جراحية . فأخرج من أمعائه علقه دموية مفزعة . وتتابع خديجة (أخت الرازي) الحديث فتقول :

كثرت الشموعة في معالجة الأطفال من مرض كان يودي بحياة الكثيرين ، فعكف

● سفوف قوي :

وصفته أن يؤخذ من بزر البطيخ المنقى وزن عشرة دراهم ، ومن حب القلت (١١) واللوز المر والدوقو (١٢) من كل واحد وزن درهمين ، فيستف منه وزن ثلاثة دراهم ويشرب عليها ماء حاراً قد أغلي فيه برشاوشان (١٣) الى أن يفقد ذلك العارض .

●● التحقيق :

يقول الأستاذ حسين الحموي محقق الكتاب مبيناً دوره وجهده في تقديم الكتاب للقراء العرب بثوبه الجديد الذي صدر في طبعته الأولى بدمشق عام ١٩٨٤ عن دارالكتاب العربي .

« وقد حاولنا جهدنا شرح معظم الكلمات التي كنا نشعر بالحاجة الى شرحها لاتمام المعنى وايصاله الى القارئ . »

أما الأسلوب ، فهو أسلوب علمي ينم عن عبقرية طبيب وفيلسوف وكيميائي فلم نستطع أن نغير أو نبذل في طريقة السبك والتأليف ، واكتفينا بالشرح والتوضيح لأهم التراكيب التي وجدنا أنها بحاجة لشيء من ذلك ، وقد أشرنا في نهاية الكتاب الى أهم المراجع والمصادر التي كانت لنا عوناً فيما ينبغي ونتوخى ، وان كان ما ينبغي ونتوخى هو الاستفاضة في الشروح لا الاختصار بقصد الموازنة بين حجم الكتاب وعدد صفحاته ، وبين الغاية التي نهدف الى تحقيقها في حدود الامكان .

●● وفيما يلي نقدم بعض ما اختاره المحقق للقراء الكرام عن أهمية بعض الأغذية :

● السبانخ :

تحدث ابن سينا عن السبانخ فقال :

والشراب واللحم، وكانوا لهذه أكثر استعمالاً منهم لغيرها ، رايت أن أبدأ بالقول فيها . ●● في منافع الحنطة والخبز المتخذ منها ومضارها ، وما يدفع به تلك المضار وصنوف الخبز والأوفق منها في حال دون حال .

● الخبز السميز والحواري :

فأقول ان الخبز مع اعتياد الطبيعة له وورودها عليه دائماً وجري العادة بالاغتذاء منه ، له مضار ينبغي أن تميز وتفصل .

فمن الخبز السميز (١) والحواري (٢) والخشكار (٣) على مرتبته في ذلك من قلة النخالة وكثرتها، والفطير والمختمر (٤) والكثير الملح والبورق (٥) ، والمديم لذلك ، وخبز التنور ، وخبز الفرن ، وخبز الملة (٦) وخبز الطابق (٧) .

فمن مضار الخبز السميز والحواري أنه أعسر خروجاً من البطيء من الخشكار ، وانه أكثر نضجاً وتوليداً للرياح ، ويولد السدد في الكبد والحصى في الكلى في المستعدين لذلك . ولذلك ينبغي أن يميل عنه الى الخشكار من تعثره الرياح الغليظة وييس البطن والسدد في الكبد والغلظ في الطحال والحصى في المثانة المستعدة لذلك ويسرع اليه الامتلاء وتصيبه أوجاع المفاصل ويعثره التحجر فيها .

ومما يدفع به هذه المضار أن يكثرفيه من الخمير والبورق ، ويتعهد الأكل له السكنجيين (٨) البزوري ويأخذ بزر البطيخ وبزر الكرفس (٩) مع السكر الطبرزد (١٠) متى أحس بثقل تحت الأضلاع من الجانب الأيمن . فأما متى أحس بثقل في البطن والقطن وعسر في خروج البول أو قلة فيه فليأخذ من هذا الدواء أياماً قبل الطعام بثلاث ساعات .

● البصل :

ينقي الدم وينظم دورته ويدبر البول ، وينفع في تضמיד الجروح والدمامل ، وبعض أمراض الكبد والكلى ، وتبين من الأبحاث الحديثة أنه في طليعة النباتات التي تقتل الجراثيم وبخاصة جراثيم التيفوس . أما فائدة البصل الغذائية فهي تفوق فائدة التفاح وفيه عشرون ضعفاً من الكلسيوم الموجود في التفاح وضعف ما فيه من الفوسفور وثلاثة أضعاف ما فيه من فيتامين آ والحديد وفيه الكبريت وفيتامين ج ومواد مدرة للبول والصفراء وملينة ومقوية للأعصاب ، ومقوية للقدرة الجنسية ومؤثرة في القلب ودورة الدم ، وفيه مادة الفلوكونين التي تحدد نسبة السكر في الدم وهي تعادل الأنسولين في مفعوله .

● الثوم :

يحتوي على نسبة كبيرة من البروتين والأملاح والكبريت والماء ولدى إجراء التجارب عليه ظهر أنه مطهر معوي ومنبه معدي وموقف للاسهال الميكروبي ، يؤكل بلعاً على الريق أو يستعمل فص أو فصان تحميلة ويؤكل مع اللبن الرائب لتطهير الأمعاء ومعالجة السعال والربو والسعال الديكي وهو يطرد الأرياح ويفيد الأعصاب وينشط القوة الجنسية وهو مدر للبول .

● العسل :

غذاء منشط جداً ، فهو يعطي ٣٠٠ حروري في كل مائة غرام وهو ذو قيمة غذائية كبيرة والكيلوغرام الواحد منه يعادل في قيمته الغذائية (٥) كيلوات من الحليب أو ٢٦ موزة أو ٦٠ برتقالة أو ٥٠ بيضة أو (١٢٧٥٠) كغ من لحم العجل أو (١٢) كغ من الخضراوات والمواد السكرية الموجودة

انها تنفع لأمراض الصدر والرئة وتزيل العطش ، ويمكن أكلها نيئة أو مطبوخة ، وعصيرها المحلى بالسكر يفيد في معالجة اليرقان ، والحصى البولية وعسرة البول ، وتعتبر غذاء جيداً للمحمومين والناقهين ، وهي تفيد أيضاً في أوجاع الحلق والظهر والنزلات الدائمة ، وإذا طبخت أوراقها مع الباقلاء ، كانت فائدتها الغذائية أكبر ، ويحسن عدم استعمال هذه الأوراق بعد أن تظهر البذور بينها .

● السفرجل :

يحتوي على كثير من الأملاح الكلسية والمواد الهضمية وحامض التفاح وفيه (٧١٪) من الماء و (٥٪) من البروتين و (١٢٨) من الألياف و (٧٥) من السكر و (٣) مواد دهنية و (١٤٩) رماد ، و (١٣) بوتاس و (١٩) فوسفور و (١٩) صودا و (٢) كلور و (١٤) كلس ومقدار وفير من فيتامينات أ ، ب ، ج ، ب وب وخصائصه للتسكين والتقوية وفتح الشهية ، وعلاج المعدة والكبد وهو يشفي الاسهال المزمن ، ويقوي القلب ، ويفيد المصابين بسل الأمعاء والصدر والتليف المعدي والمعوي ، وانهيارات الرئة ، ويقوي الهضم والأمعاء ويمنع القيء ، ويفيد الأطفال والشيوخ ، ويشفي من سيلان اللعاب ، ومن الزكام الشديد ، ومن سيلان المهبل ، وفقد الشهية ، والعجز الكبدية .

ومنقوعه يفيد أكثر من تناوله ، وإذا أضيف مقدار ملعقة من مسحوق السفرجل الى كمية من الأرز المسلوق في ٢٥٠ غراماً من الماء أفاد الأطفال المصابين باضطرابات الهضم والمسلولين والنحيلين .

والكبريت والبوتاسيوم والزنك والنحاس والصوديوم والكلور واليود وهو غذاء كامل لذا فان تناول بيضة أو بيضتين صباحاً يمد الجسم بحاجته الغذائية بما يعادل ٣٥٠ غراماً من الحليب أو ٥٠ غراماً من اللحم .

● الحليب واللبن :

غذاء حيواني كامل ، ولا حد للفوائد التي يجنيها الانسان منه ويكاد يكون مستحيلا علينا أن نجد غذاء يماثل الحليب في خصائصه وصفاته ، فهو أساس حياة الانسان والحيوان وعمادها ، فكل الكائنات اللبونة تعتمد على الحليب في حياتها الأولى .

● ولابد من الاشارة بدور المحقق الأستاذ «حسين الحموي» الذي بذل جهداً مشكوراً في شرح كثير من معاني الكتاب حتى أن هذه الشروح فاقت على مادة الكتاب مرات ٠٠ فعدد صفحات الكتاب الأصلي كما يذكر محقق الكتاب كانت ٦٨ صفحة ، بينما جاء الكتاب المحقق يضم ٣٦٥ صفحة اضافة الى ملحق من اعداد المحقق الشارح يقع في نحو خمسين صفحة تحدث فيه عن قيمة كثير من المواد الغذائية الهامة ٠٠ كالعسل والقهوة والشاي والبابونج والبيض والحليب ٠٠ الخ اضافة الى قائمة بالمراجع ضمت ٥٦ مرجعاً وجعل له فهرساً مفصلاً لسهولة الرجوع الى المادة المطروحة في الكتاب ٠٠ وهذا العمل جعل أيضاً قيمة مضاعفة لكتاب علامتنا الرازي اذ أنه بشروحه الضافية صار قريب المتناول والفهم من جميع المثقفين المعاصرين للاستفادة منه .

دمشق : حسان الكاتب

فيه هي سكاكر سهلة الهضم وهو يقدم لعضلات الجسم نشاطاً سريعاً وقوياً .

● القهوة :

ان ثلاثة فناجين من القهوة يحتسيها الانسان في اليوم الواحد ، تعتبر منبهاً قوياً ، أما ما زاد عن ذلك فهو منبه شديد الضرر ولا فائدة منه على الاطلاق وان الاكثار من القهوة يؤدي الى تسمم بطيء يخفف النوم ويزيد الهواجس ويضعف الشهية .

● الشاي :

الشاي مادة مغذية ومنشطة اذا تناولها الانسان باعتدال وهي منبهة وضارة اذا أفرط بها لأن مادة الشايين الموجودة فيه تشبه الكافئين الموجودة في القهوة منبهة للأعصاب والقلب ومدررة للبول وهو يساعد على الهضم بعد الطعام ، ويفيد الشاي في دفع العطش ومساعدة الجسم على مقاومة الحر ، هذا ويؤدي الشاي بعض الأشخاص ذوي الاستعداد للبدانة وتولد الحصيات لأنه يسبب لديهم خلا في احتراق الأغذية وبالتالي يسبب تراكم الرمال وترسبها .

● البابونج :

ينشط الهضم ويجلب النوم ويخفف الحرارة والتهاب المجاري البولية وينفع الرمد والبثور والحكة والجوع والجرب ويذهب اليرقان ويدر البول .

● البيض :

مادة غذائية هامة تحتوي على الفسفور والحديد والفيتامينات والكلسيوم والبروتين

□ الحواشي :

- ١ - السמיד : الدقيق الأبيض ، ويقال له السמיד بالدال وهو المادة الأساسية التي تدخل في صناعة الحلوى .
- ٢ - الحواری : الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق المنخول المقطوف بشكل جيد وفي القانون لابن سينا (الطحين الأبيض) قريب من النشا لكنه أسمن .
- ٣ - الخشكار : (الخشكر) هو ما خشن من الدقيق . وهو كلمة فارسية . والخشكار (القصري) ما بقي في المنخل بعد الانتخال . وهو ما نسميه (النخالة) . ينفع في أورام الثدي .
- ٤ - الفطير والمختمر : الخبز الفطير هو كل ما أعجلته قبل أوانه في الاختمار والمختمر عكس ذلك تماما .
- ٥ - البورق : ويقال له (النطرون) وهو أقوى مسن الملح ، ولكن ليس له قبض وهي كلمة فارسية وقيل يونانية .
- ٦ - الملة : هنا نوع من الخبز الرقيق الجيد النضج وفي اللغة موضع الخبزة ، كان الأصمعي يقول : لا يقولون أحكم أكلت ملة ، بل يقول : أكلت خبزة ، وإنما الملة موضع الخبزة .
- ٧ - الطابق : الناس من الخبز يقول صاحب العين ، الخبز الذي قد ذهب طعمه وبطله من شدة الطبخ ، وهو هنا الخبز المدود المرقق الناضج الذي تسميه العامة (خبز الصاج) . وقال ابن دريد معاني كثيرة في أنواع الخبز وكذلك صاحب العين .
- ٨ - السکنجین : وهي كلمة فارسية معربة بمعنى شراب من الخل والعسل .
- ٩ - الكرفس : نبات ثنائي حولي من الفصيلة الخيمية Ombellifcres أول ما زرع على أنه نبات طبي ثم تحول بعد ذلك إلى نبات غذائي .
- ١٠ - الطبرزد : ويقال له (الطبرزد) وهي كلمة فارسية أصلها تبرزد وهو السكر الصلب ولعله المقصود بـ (السكر نبات) الذي تستخدمه العامة لتجديد الصوت وترطيب الحنجرة والحلق .
- ١١ - القلت : ربما كان المقصود به (القت أو الجت) وهو نبات يشبه نبات (الأفاقيا) الذي يسمى (الشوكة المصرية) من فصيلة القطنيات يكثر في البلدان الحارة . وإذا كان المقصود به الجت فمن أسمائه (الفصفصة ، والفصة ، والبريسيم الحجازي ، والرطوبة) إذا كانت غضة أما إذا جفت فيطلق عليها اسم (القت) وهي نبات عشبي معمر جذوره تتفرع قليلا إلا أنها تتعمق كثيرا في التربة والسلت : حب بين الشعير والبراذن ثقي انجود من قشره . ويقول ابن دريد السلست : هو حب يشبه الشعير أو هو الشعير بعينه .
- ١٢ - الدوقو : نوع من البذور .
- ١٣ - اقراص رقيقة يوضع فيها مسحوق الأدوية .

★ ★ ★